



КАНАДЫН JAMIESON ВИТАМИН МОНГОЛД

Дэлхийн №1 витамин Үйлдвэрлэгч

- 1922 онд Канад улсад үүсгэн байгуулагдсан
- Jamieson Wellness Inc Corporate / 9 компани
- Jamieson Laboratories Ltd. 800 ажилтан
- 46 гаруй улсад албан ёсны дистрибьютортэй
- **Ургамлын гаралтай биологийн идэвхит бүтээгдэхүүний хамгийн том брэнд**
- Витамин
- Хоол, хүнсний нэмэлт тэжээлүүд
- Байгалийн гаралтай гоо сайхан, арьс арчилгааны бүтээгдэхүүнүүд



Jamieson Worldwide



Albania



Australia



Austria



Bahrain



Bosnia and Herzegovina



Bulgaria



Canada



China



France



Germany



Guyana



Hong Kong



Quick View

Spain



South Korea



Sudan



Trinidad and Tobago



India



Indonesia



Iraq



Italy



Jamaica



Jordan



Kenya



Kuwait



Taiwan



UAE



United Kingdom



USA

Канадын хамгийн итгэж болохуйц компани болон брэндээр
нэрлэгддэг Jamieson

бүтээгдэхүүн МУ-ын эмийн бүртгэлд **41** хүнсний нэмэлт
бүтээгдэхүүн бүртгүүлэв.



БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ШОШГОН ДЭЭРХ ТЭМДЭГ 360 PURE

2008 онд Jamieson компани 360 PURE амлалтыг танилцуулсан



- Компани бүтээгдэхүүнийхээ чанар, аюулгүй байдал, цэвэр байдлын талаарх амлалт
- Канадын хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүний салбарын чанарын баталгааны хөтөлбөрийн нэг хэсэг бүтээгдэхүүнээ зах зээл дээрх хамгийн аюулгүй, цэвэр, үр дүнтэй байлгахын тулд салбарын стандартыг давж илүү шилдэгт хүрэх амлалт
- АМЛАЛТ 1: ӨНДӨР ЧАНАРТАЙ ТҮҮХИЙ ЭД
- АМЛАЛТ 2: БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ЦЭВЭР БАЙДАЛ
- АМЛАЛТ 3: ТОГТМОЛ, ИДЭВХИТЭЙ ҮР ДҮН
- АМЛАЛТ 4: УХААЛАГ ҮЙЛДВЭРЛЭЛ

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ШОШГОН ДЭЭРХ ТЭМДЭГ 360 PURE

АМЛАЛТ 1: ӨНДӨР ЧАНАРТАЙ ТҮҮХИЙ ЭД

Jamieson компанийн нарийн шалгууртай сонгон шалгаруулах үйл явц нь бүтээгдэхүүн бүрт өндөр чанартай эх үүсвэрээс хамгийн сайн түүхий эдийг хэрэглэх боломжийг олгодог. Түүхий эдийг хаана, хэрхэн ургуулж, хурааж боловсруулж байгаагаас хамааран сонгодог. Ингэхийн тулд Jamieson компани дэлхийн өнцөг бүрээс түүхий эдээ хайн олдог.

АМЛАЛТ 2: БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ЦЭВЭР БАЙДАЛ

Jamieson компанийн хэрэглэж байгаа түүхий эд бүрийг хангамжийн олон шат дамжлагын дагуу судлан хянаж шалгаад батлахын өмнө хольц байгаа эсэхийг нарийн хянадаг. Мөн тухайн түүхий эд бүрийг хэрэглэх бүхий л хугацаанд баримтжуулалтыг маш өндөр түвшинд хийдэг. Бүх түүхий эдийг анх хүлээж авсанаас эхлэн эмийн сангийн тавиур дээр хүрсэний дараа ч мөрдөж болдог.

АМЛАЛТ 3: ТОГТМОЛ, ИДЭВХИТЭЙ ҮР ДҮН

Бүтээгдэхүүнийг үр дүнтэй байхад үйлдвэрлэлийн явцын усны чанар болон дулаан нөлөөлдөг. Jamieson компани нь түүхий эдийг хандлах болон шахах үед шингэрэх, бохирдохоос сэргийлсэн үр дүнтэй аргыг ашигладаг.

АМЛАЛТ 4: УХААЛАГ ҮЙЛДВЭРЛЭЛ

Jamieson компанийн үйлдвэрлэлийн явц нь хөндлөнгийн бохирдлоос урьдчилан сэргийлэхийн тулд ухаалаг технологи ашигладаг. Үйлдвэрлэлийн бүх тоног төхөөрөмж нь цэвэрлэгээний нарийн горимыг дамждаг бөгөөд төхөөрөмжийн нарийвчлалтай байдлыг хангахын тулд байнга баталгаажуулалт хийгддэг. Тус компанийн бүрэн хяналтат үйлдвэрийн үйл явц нь хамгийн цэвэр, өндөр үр дүн бүхий бүтээгдэхүүн таны гар дээр очих баталгаа болно.



**360 PURE АМЛАЛТ НЬ
JAMIESON-ИЙГ БУСДААС
ЯЛГАРУУЛДАГ БӨГӨӨД ТАНЫ
ИТГЭЖ БОЛОХ АЮУЛГҮЙ,
ЦЭВЭР, ҮР ДҮНТЭЙ
БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ БЭЛЭГ
ТЭМДЭГ ЮМ.**

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ШОШГОН ДЭЭРХ ТЭМДЭГ TRU-ID







- Шошгон дээр заасан ургамлын төрөл зүйл эсвэл бактерийн омгийн үнэн зөвийг баталгаажуулахын тулд ДНХ хамгийн сүүлийн үеийн технологи ашиглаж буй үйлдвэрлэгчээс үл хамааралтай Их Сургуульд суурилсан баталгаажуулалтын хөтөлбөр
- Тухайн бүтээгдэхүүний үндсэн үйлчлэгч бодисын эсийн ДНХ шинжилгээг гуравдагч тал болох Канад улсын Гвельфагийн Их Сургуулиас шалган баталгаажуулсан
- ДНХ шинжилгээ гэдэг нь бүтээгдэхүүний үйлчлэгч бодисыг гарал үүсэл буюу тухайн ургамалтай нь харьцуулан шалган жинхэнэ эсэхийг нь баталгаажуулдаг
- Бүтээгдэхүүний шошгон дээр байгаа ургамал саван дотор яг үнэндээ байгаа гэсэн үг юм.

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ШОШГОН ДЭЭРХ ТЭМДЭГ NO ANIMAL TESTING



Бүтээгдэхүүний шошгон дээрх туулайгаар дүрслэгдсэн “АМЬТАНД ТУРШИЛТ ХИЙХГҮЙ” гэсэн тэмдэг нь бид ямар ч хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүнийг амьтан дээр туршихгүй гэсэн амлалтыг илэрхийлнэ. Ханган нийлүүлэгчийг сонгох сонгон шалгаруулалтын явцын нэг хэсэг нь эдгээр компаниуд Jamieson компанийн чанарын өндөр стандартыг хангах, амьтан дээр туршилт хийхгүй байх шаардлагыг шалгах явдал юм.

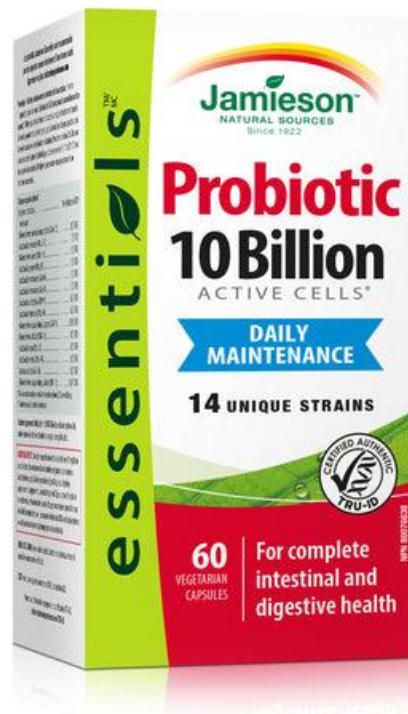
Immune	Cold & Flu	General Health	Men's Health	Women's Health	Senior's Health	Energy	Sleep
							

Stress	Bone / Joint	Digestive	Eye Health	Heart Health	Brain Health	Prenatal Kids Health	Beauty
							

АСУУЛТ

Хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн анх удаа авч байгаа, хаанаас эхлэхээ мэдэхгүй байгаа хүнд юу зөвлөх үү?

Энэ 3 бүтээгдэхүүнд ижил юу байна вэ?



ESSENTIALS

- Оксфордын толь бичигт Essential-ийг
 - Бүрэн /бүхэлдээ/ шаардлагатай
 - Тодорхой нөхцөл байдалд эсвэл тодорхой үйл ажиллагаанд маш чухал

Jamieson-ийн эрдэмтэд, хоол тэжээлийн мэргэжилтнүүдээс бүрдсэн баг эрүүл мэндийн үндэс суурь гэж зөвлөдөг бүтээгдэхүүн дээр дардаг тэмдэг юм.

Essentials™ цувралын бүтээгдэхүүн бүр нь эрүүл мэндий суурийг хадгалах буюу өдөр тутын эрүүл мэндийг дэмждэг.

Хэрэв таны үйлчүүлэгч "Би юунаас эхлэх вэ?" гэж бодож байгаа бол Jamieson's Essentials™-ийг танд зориулан бэлтгэсэн гэдгийг хэлж өгөөрөй.

-Зүрхний эрүүл мэнд

-Гэдэсний эрүүл мэнд

-Яс, дархлааны эрүүл мэнд

I. ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН СУУРЬ БҮТЭЭГДЭХҮҮН

JAMIESON ВИТАМИН Д3 1000 ОУН №240



Jamieson компанийн “Essentials™” тэмдэг нь эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүдийн эрүүл мэндийн үндэс суурь гэж зөвлөдөг бүтээгдэхүүн дээр дардаг тэмдэг юм.

Jamieson компанийн Витамин Д нь эрүүл байдлыг хадгалахад чухал үүрэг гүйцэтгэх бөгөөд яс, шүдний хэвийн байдлыг хадгалж бие махбодид кальцийг шимэгдэхэд тусалдаг

-Дархлааны систем ба ясны эрүүл байдлыг дэмждэг

-Кальци ба фосфорыг шимэгдэхэд тусална

-Эрүүл мэндийг бүхэлд нь дэмжинэ

Витамин Д-ийн сүүлийн үеийн судалгаанаас харахад витамин Д-ийн дутагдал чихрийн шижингийн 1-р хэлбэрээр өвдөх эрсдэл нэмэгдэх, дархлаа буурах, булчин, үе мөчний өвдөлт, хавдраар өвдөр эрсдэл нэмэгддэг байна

Найрлага:

1 шахмал бүрт

Витамин Д3 /Холекальциферол/

1000 ОУН /25 мкг агуулна

Хэрэглэх заавар:

Насанд хүрэгчид: Өдөрт 1 шахмалаар ууна.

Baby D3 drops 1 дусалд 400 ОУН



Хүүхдийн эрүүл хөгжил, дархлааг дэмжинэ

- Эрүүл яс, шүдийг хөгжилд тусална
- Амтгүй шингэн дусал
- Хэрэглэхэд хялбар;
- Өндөр чанарын эх үүсвэртэй D3 витамин

Хэрэглэх заавар:

Baby-D3 ТМ дуслыг хэрэглэхэд хялбар. Жижиг лонхны бөглөөг нь аваад, лонхыг бүхэлд нь доош нь харуулан эргүүл.

Бэлдмэл өөрөө дусах тул савыг сэгсэрч болохгүй.

Хүүхдэд уулгахын тулд хүүхдийн хэл дээр шууд дусаана эсвэл хүүхдийн уух сүүнд дусаана.

Хэрэглэх тун:

Нярай болон хүүхэд (0-12 нас): Өдөрт 1-2 дуслаар ууна. Хүүхдийн хэлэн дээр шууд дусаана эсвэл сүүнд нэмж хэрэглэнэ.

Extra Strength Omega-3 700mg



Jamieson компанийн “Essentials™” тэмдэг нь эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүдийн эрүүл мэндийн үндэс суурь гэж зөвлөдөг бүтээгдэхүүн дээр дардаг тэмдэг юм.

Jamieson компанийн ОМЕГА 3 зөөлөн капсул нь Холестринийг бууруулж зүрх судасны үйл ажиллагааг дэмжинэ

Хэрэглэх арга:

Насанд хүрэгчид, хоногт 1-4 зөөлөн капсулыг ууж хэрэглэнэ.

Орц найрлага: Зөөлөн капсул тус бүрт дараах зүйлийг агуулдаг.

Үндсэн үйлчлэгч бодис: Анчоус, Сардин, Макрел хэмээх загаснуудын 1,165 мг нэрмэл тос бөгөөд энэ нь 700 мг Омега-3 тосны хүчлийг агуулна.

Түүний молекулын найрлага нь:

Эйкозапентаены хүчил (EPA). 420 мг

Докозагексаены хүчил (DHA) 280 мг

Extra Strength Omega-3 700mg Хэрэглэх Шалтгаан:

- Даралт ихтэй
- Чихрийн шижинтэй
- Толгой өвддөг
- Үе мөч өвддөг
- Зүрх өвддөг
- Илүүдэл жинтэй
- Компьютер их хэрэглэдэг, оюуны ачаалал ихтэй
- Даралт тогтворгүй хүмүүс
- Нойргүйдэл болон сэтгэл санаа тогтворгүйжих ганцаардал
- Хөгширөлтөөс урьдчилан сэргийлж залуужихыг хүссэн хүмүүс
- Зөнөх болон уураг тархи доройтхоос сэргийлнэ
- Бүх төрлийн хорт хавдраас урьдчилан сэргийлнэ
- Элэгний В, С, Д вирустэй хүмүүс ууж болно
- Жирэмсэн хүн сүүлийн 3 сардаа увал ургийн тархины хөгжилд маш сайн



**Omega-3
helps maintain
cardiovascular
and brain
health.**

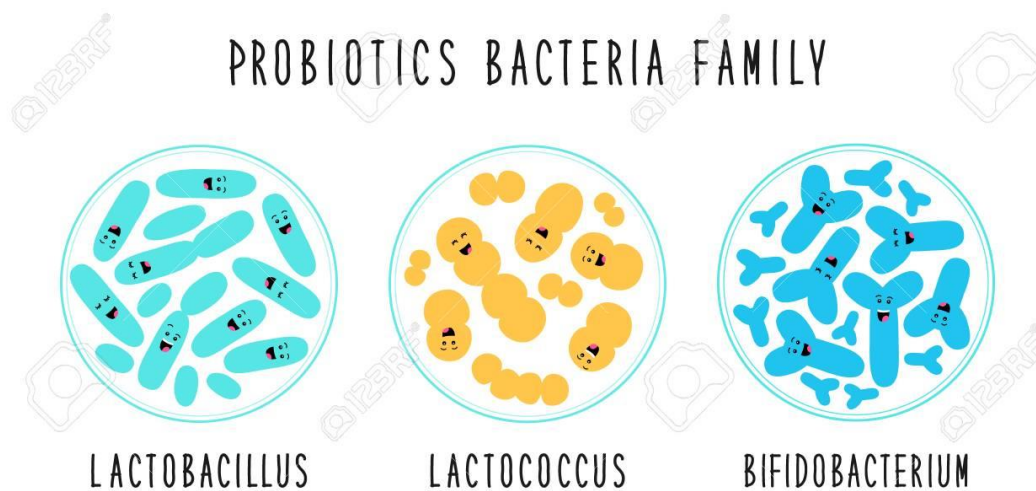


Sustainably sourced fish oils

- Брэндүүд байгаль орчинд ээлтэй болохын хэрээр тогтвортой байдлыг хангахын тулд ус, хүрээлэн буй орчныг сайтар хянаж байдаг орнуудын загас агнуурыг ашиглахыг эрмэлздэг.
- Тогтвортой байдал гэдэг нь загасны популяцийг амархан бөгөөд хурдан нөхөж, загасыг ирээдүй хойч үедээ ашиглах боломжтой болгоно гэсэн үг юм.

Пробиотик гээж юу вэ?

Пробиотик гэдэг нь хүний биед ямар нэгэн эрүүл мэндийн ашиг тустай бичил биет (бактери эсвэл зарим тохиолдолд мөөгөнцөрийг)-ийг хэлнэ.



Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагын 2001 онд гаргасан
албан ёсны тодорхойлолтоор пробиотик гэдэг нь зохих
хэмжээгээр хэрэглэвэл тухайн хүнд эрүүл мэндийн тустай
амьд бичил биетүүд юм.

Өмнөд Америкийн хүмүүс жирэмсэн эмэгтэйг өмнөд туйлд аваачин тэнд төрүүлэх ухаалаг санаа бодож олжээ. Тэнд төрсөн хүүхдүүд тэр нутгийн “уугуул” хэмээн тооцогдсоноор ирээдүйд газрын тос илэрвэл “миний тос” гэж булаацалдана гэж тооцоолсон.

Гэвч хүүхдүүд төрсний дараа Өмнөд Америк руу буцах замдаа нас барж байсан. Өмнөд туйл асар хүйтэн, микроб байхгүй байснаас нярай хүүхэд амьд үлдэн амьдрахад шаардлагатай бактериуд тэнд байсангүй.

Өмнөд туйлаас холдон ердийн дулааны хэм, ердийн бактериудтай учрахад л хүүхдүүд нас барж байсан.

Ашигтай бактери

- Хоол хүнснийг шим тэжээл болгон задлахад оролцох
- Дархлааны системийг дэмжих
- Гэдэсний ханын бат бөх байдлыг хадгалах
- Тархи, мэдрэлийн системтэй холбогдох
- Сэтгэл хөдлөлд нөлөөлөх
- Өвчин үүсгэгч бичил биетийг биед үржихээс хамгаалах

ЖУЛИА ЭНДЕРС-ГЭДЭС



“Муу бактери хүрч ирэхэд ашигтай бактери түүний дуртай газар нь нүүрэндээ инээмсэглэл тодрууланхан, хажуугийн суудал дээр бас цүнхээ тавьчихсан сууж байх болно. Уучлаарай зай алга”

PROBIOTICS



KEFIR



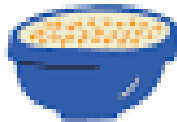
MISO SOUP



KOMBUCHA



YOGURT



NATTO



APPLE CIDER VINEGAR



PICKLES

RAW CHEESE



KVAS



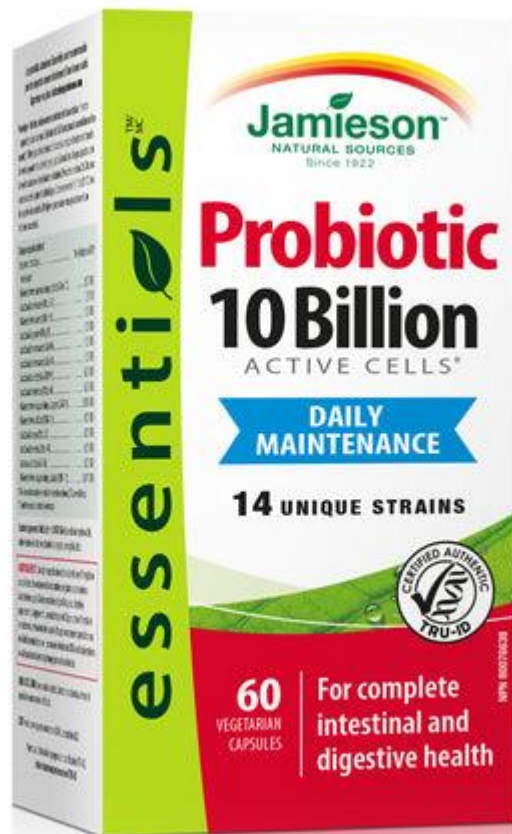
KIMCHI



SAUERKRAUT

- Судалгаанаас үзэхэд ихэнх хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдах пробиотикийн тун нь одоогоор эмнэлзүйн үр дүн өгөхөд хэтэрхий бага байна.
- Хэрэглэгчид эдгээр хүнсний бүтээгдэхүүнээс өдөр бүр хорин тав хүртэлх порц идэж байж эрүүл мэндийн ашиг тусыг хүртэх болно.

Jamieson 10 тэрбум пробиотик PROBIOTIC | 10 BILLION №60



Гэдэс, хоол боловсруулах эрхтний эрүүл мэндийг дэмжинэ.

Үндсэн найрлага: 1 капсулд:

Probiotic complex- 10 Billion complex

Хэрэглэх заавар:

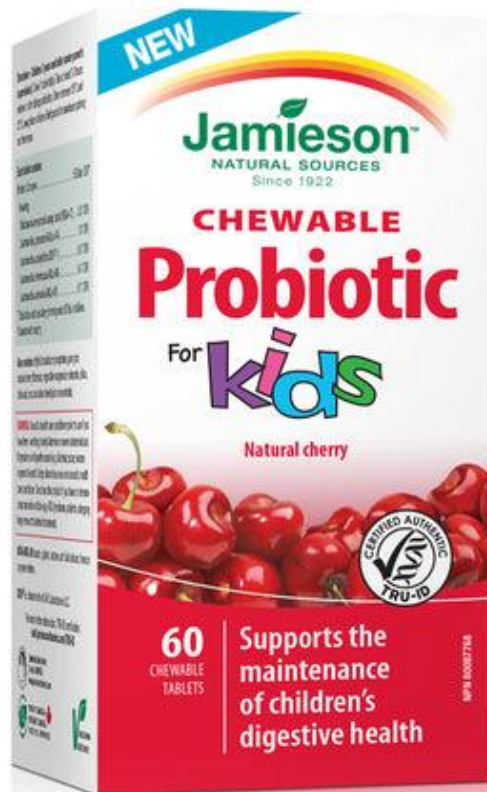
Насанд хүрэгчид, өсвөр насныхан, 6-аас дээш насны хүүхдүүд: Өдөрт 1 капсулыг хоолны үеэр ууна.

3-5 насны хүүхдүүд (эцэг эхийн хяналтан дор): Өдөрт 1 капсулын доторхи нунтаг/агууламжыг шууд хоол, тараганд (гэх мэт) уусах хүртэл холино.

Халуун эсвэл халуун хоол, ундаанд нэмж болохгүй.

Антибиотик хэрэглэхээс өмнө эсвэл хамгийн багадаа 2-3 цагийн дараа ууна.

Jamieson зажилдаг пробиотик PROBIOTIC | KIDS | CHEWABLE №60



Хүүхдийн хоол боловсруулах эрхтний эрүүл мэндийг дэмжинэ.

Үндсэн найрлага: 1 зажилдаг шахмалд:

Probiotic complex- 5 billion complex

- *Bifidobacterium animalis subsp. Lactis* (UABIa-12)-3.0B CFU
- *Lactobacillus paracasei* (UALpc-04)–1.0B CFU
- *Lactobacillus acidophilus* (DDS®-1)–0.5B CFU
- *Lactobacillus rhamnosus* (UALr-06)–0.4B CFU
- *Lactobacillus salivarius* (UALs-07)–0.1B CFU

Хэрэглэх заавар:

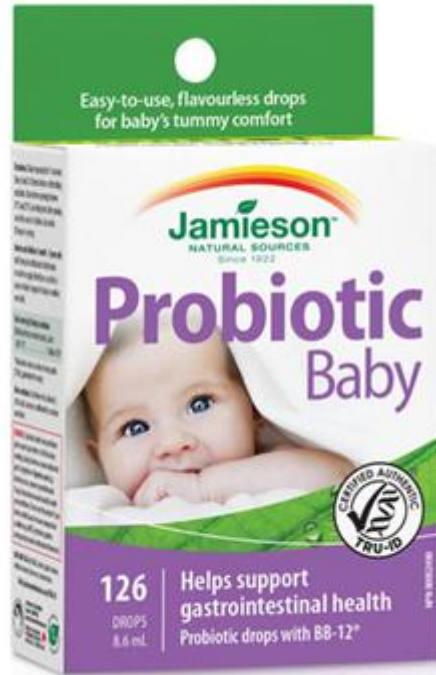
3 ба түүнээс дээш насны хүүхдүүд

Өдөр бүр 1 шахмалыг зажилна.

Антибиотик хэрэглэхээс өмнө эсвэл хамгийн багадаа 2-3 цагийн дараа ууна.

Савлалт: 60 ш зажилдаг шахмал

Baby Probiotic Drops



Үндсэн найрлага: 6 дусалд
Bifidobacterium animalis subsp. Lactis – 1 тэрбум CFU

Хэрэглэх заалт:

Нярай хүүхдийн ходоод гэдэсний эрүүл мэндийг дэмжинэ.

Хэрэглэх арга:

Нярай 1 сараас 3 настай хүүхдэд: Өдөрт нэг удаа 6 дуслыг сүүнд /эхийн сүү/ хийж эсвэл шууд угжинд, халбага эсвэл хүүхдийн хэлэнд дусааж уулгана.

Baby Probiotic Drops

Хэрэглэх заавар:

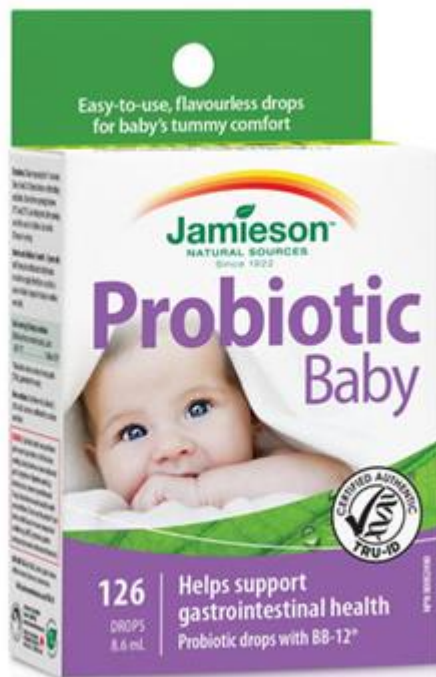
15 секундын турш сайн сэгсэрнэ. Антибиотик хэрэглэхээс 2-3 цагийн өмнө эсвэл дараа ууна. Онгойлгохоос өмнө 15°C-аас 25°C-ийн температурт, ойнгойлгосны дараа хөргөгчинд, хүүхдэд хүрэхгүй газар хадгална. Онгойлгосноос хойш 28 хоногийн дотор хэрэглэнэ.

Нярайн коликтэй нярайд /шалтгаангүй уйлах шинж тэмдэг /уйлах, бухимдахыг багасган унтах хугацааг сайжруулахад тусалдаг
Нярайн коликийн шинж тэмдгийг бууруулах замаар эцэг эхийн амьдралын чанарт тустай.

Нярай хүүхдийн хамгийн итгэмжит пробиотик дусал

Савалгаа:

- 8,6 мл буюу 21 хоногийн хэрэглээ



II. ВИТАМИНЫ КОМПЛЕКС

Jamieson 100% COMPLETE MULTIVITAMIN | MEN №90 капсул



Насанд хүрсэн хүмүүсийн дээрхи аминдэм болон эрдэс бодисуудын нэмэлт эх үүсвэрийн хувьд, тэдгээрийн дутлаас урьдчилан сэргийлэх, дутлыг нөхөх зорилгоор, биологийн идэвхит бүтээгдэхүүний зориулалтаар хэрэглэнэ. Энэхүү иж бүрдэл дархлалын тогтолцооны хэвийн үйл ажиллагааг дэмжиж, дархлааны тогтолцооны эрүүл хариу урвалыг идэвхжүүлэхэд тустай

Хэрэглэх заавар:

Насанд хүрсэн эрэгтэйчүүд: Өдөрт 1 бүрмэлийг хоолны хамт ууна.

Эмийн хэлбэр: Каплет

Каплет эмийн хэлбэр гэдэг нь урт гонзгой, илүү гөлгөр гадаргуутай шахмалыг хэлэх бөгөөд уухад хялбар байдаг.

Үндсэн үйлчлэгч бодис:

- Витамин А-400мкг, Бета-каротин-1000мкг, Витамин В1 - 4.2 мг, Витамин В2 -4.6 мг, Витамин В3 - 16 мг, Витамин В5-12.5 мг, Витамин В6 - 5.5 мг, Витамин В12 - 12 мкг, Витамин С - 180 мг, Витамин D3 -20 мкг/800 IU, Е витамин- 26.8 мг АТ/40 IU, Витамин К1- 120 мкг, Биотин-54 мкг, Фолат (фолийн хүчил)-400 мкг,
- Кальци -200 мг, хром (хлорид) - 35 мкг, зэс (сульфат) - 900 мкг, иод (калийн иодид) - 150 мкг, төмөр (төмрийн fumarat) - 6 мг, Магни (оксид) - 84 мг, манган (сульфат) 5.5 мг, селен (натри селенит) - 55 мкг, цайр (оксид) - 11 мг,
- Сибирийн хүн орхоодойн (45:1) ханд - 6 мг, Лютеин -1000 мкг, Ликопен -600 мкг

Jamieson 100% COMPLETE MULTIVITAMIN | MEN 50+ №90 капсул



Насанд хүрсэн хүмүүсийн аминдэм болон эрдэс бодисуудын нэмэлт эх үүсвэрийн хувьд, тэдгээрийн дутлаас урьдчилан сэргийлэх, дутлыг нөхөх зорилгоор, биологийн идэвхит бүтээгдэхүүний зориулалтаар хэрэглэнэ. Энэхүү иж бүрдэл дархлалын тогтолцооны хэвийн үйл ажиллагааг дэмжиж, дархлааны тогтолцооны эрүүл хариу урвалыг идэвхжүүлэхэд тустай

Хэрэглэх заавар:

Насанд хүрсэн эрэгтэйчүүд: Өдөрт 1 бүрмэлийг хоолны хамт ууна.

•Үндсэн найрлага-1 бүрмэлд:

- Витамин А-300мкг, Бета-каротин-1800мкг, Витамин В1 - 4.2 мг, Витамин В2 -4.6 мг, Витамин В3 - 16 мг, Витамин В5-12.5 мг, Витамин В6 - 8.5 мг, Витамин В12 - 12 мкг, Витамин С - 180 мг, Витамин D3 -20 мкг/800 IU, Е витамин- 22.5 мг АТ/33.6 IU, Витамин К1-120 мкг, Биотин-54 мкг, Фолат (фолийн хүчил)-400 мкг,
- Кальци -200 мг, хром (хлорид) - 150 мкг, зэс (сульфат) - 500 мкг, иод (калийн иодид) - 150 мкг, төмөр (төмрийн фумарат) - 2 мг, Магни (оксид) - 125 мг, манган (сульфат) 3 мг, Молибден (натрийн молибдат) - 50 мкг, селен (натрийн селенит) - 65 мкг, цайр (оксид) - 11 мг,
- Сибирийн хүн орхоодойн (45:1) ханд - 6 мг, Лютеин -600 мкг, Ликопен - 300 мкг

Jamieson 100% COMPLETE MULTIVITAMIN | WOMEN 50+ №90 капсул



Насанд хүрсэн 50+ эмэгтэйчүүдэд тохиромжтой. Аминдэм болон эрдэс бодисуудын нэмэлт эх үүсвэрийн хувьд, тэдгээрийн дутлаас сэргийлэх, дутлыг нөхөх зорилгоор хэрэглэнэ.

Өдөр тутмын витаминь хэрэгцээг 100% ба түүнээс дээш хэмжээнд хангана.

Үндсэн найрлага:

Витамин: Витамин А- 400 мкг, бета-каротин-600 мкг, Витамин В1 - 3.85 мг, Витамин В2 - 3.85 мг, Витамин В3 - 14 мг, Витамин В5 - 11 мг, Витамин В6 - 5 мг, Витамин В12 - 12 мкг, Витамин С - 150 мг, Витамин Д3 - 20 мкг/800 ОНУ, Витамин Е - 26.8 мг, Витамин К1- 90 мкг, Биотин- 45 мкг, Фолийн хүчил - 400 мкг;

Эрдэс бодис: Кальци - 200 мг, хром - 100 мкг, зэс - 900 мкг, иод (калийн иодид) - 150 мкг, төмөр - 6 мг, манган - 3 мг, молибден - 50 мкг, селен - 55 мкг, цайр - 8 мг;

Тэжээллэг бодис: Цангис - 10 мг, Лютеин - 600 мкг, Ликопен-300 мкг

Jamieson MULTIVITAMINS FOR WOMEN | GUMMIES №130



Арьс эрүүлжүүлж, бодисын солилцоо, дархлааны үйл ажиллагааг дэмжинэ.

Хэрэглэх заавар:

Насанд хүрсэн эмэгтэйчүүд: Өдөр бүр хоолны үеэр 2 ширхэг гаммис зажилж ууна.

Анхааруулга:

Меланома бус арьсны хорт хавдартай бол хэрэглэхээсээ өмнө эмчээс зөвлөгөө авна.

Савлалт: 130 ш гаммис

Үндсэн найрлага:

Нэг гаммист:

- Витамин А– 604,3 мкг/2000 IU, Витамин В5– 5 мг, Витамин В6– 2,5 мг, Витамин В12– 7,5 мг, Витамин С– 37,5 мг, Витамин Д3– 5 мкг/200 IU, Витамин Е– 6,9 мг, Биотин – 250 мкг, Холин – 30 мкг, Фолийн хүчил – 200 мкг, Инозит – 20 мкг
- Иод – 75 мкг, Селен – 55 мкг, Цайр – 2.5 мг,

JAMIESON ВИТАМИНЫ КОМПЛЕКС 100 МГ №60



Jamieson компанийн өндөр тунтай Витамин В комплекс нь таны өдрийн В витамин хэрэгцээг бүрэн хангах бөгөөд энэ нь идэвхтэй амьдралын хэв маягт зориулагдан бүтээгдсэн.

- В бүлгийн витамин өндөр тун
- Удаашруулсан үйлдэлтэй (timed release) каплет эмийн хэлбэр бөгөөд энэ нь удаан хугацааны туршид бага хэмжээгээр эм чөлөөгдөн гарах тусгай технологиор хийсэн.
- Каплет эмийн хэлбэр гэдэг нь урт гонзгой, илүү гөлгөр гадаргуутай шахмалыг хэлэх бөгөөд уухад хялбар байдаг.

Найрлага:

Шахмал бүр нь:

- Витамин В1 (Тиамин мононитрат) – 100 мг
- Витамин В2 (Рибофлавин) – 100 мг
- Витамин В3 (Ниацинамид) – 100 мг
- Витамин В5 (ПантесинТМ) – 10 мг
- Витамин В6 (Пиридоксаль 5-фосфат) – 10 мг
- Витамин В12 (Метилкобаламин) – 500 мкг
- Биотин - 200 мкг
- Холин (Bitartrate) – 10 мг
- Фолат (Фолийн хүчил) – 1000 мкг
- Инозитол – 10 мг

Хэрэглэх арга: Насанд хүрэгчид: өдөрт нэг ширхэгийг хоолтойгоо цуг ууна.

В бүлгийн витамин нь усанд уусдаг учраас илүүдэл хэсэг нь нь бөөрөөр дамжин хурдан гадагшилдаг.

Jamieson Timed Release Caplets нь үндсэн үйлчлэгч бодисыг тодорхой цаг хугацааны явцад аажмаар ялгаруулах буюу чөлөөлөх зориулалттайгаар зохион бүтээгдсэн.

Jamieson Timed Release Caplets нь усанд уусдаг целлюлоз болох гипромеллозийг агуулдаг. Шахмал хүний организмд ороод тухайн орчинд байгаа чийгийг шингээснээр илүү хурдан задардаг. Харин энэ гипромеллоз нь организм доторх нь чийгийг зайлуулахад тусалдаг тул идэвхтэй бодисыг удаан хугацаанд ялгаруулах боломжийг олгодог.

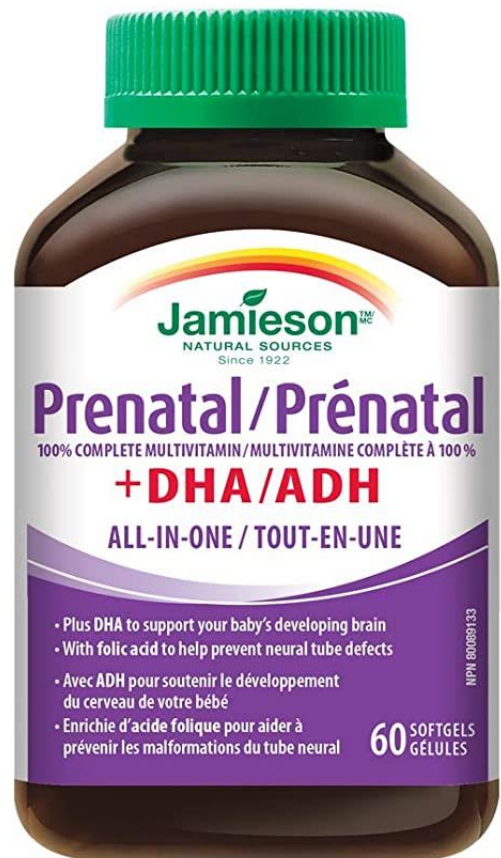
Jamieson Timed Release B-Complex-ийг туршиж үзэхэд:

1 цагийн дараа 30% -иас ихгүй хэсэг нь чөлөөлөгдсөн

3 цагийн дараа 30-аас доошгүй хувь нь чөлөөлөгдсөн

6 цагийн үед 60-аас доошгүй хувь нь чөлөөлөгдсөн

Jamieson 100% COMPLETE MULTIVITAMIN WITH DHA | PRENATAL №60



Үндсэн найрлага:

Витамин: Витамин А -1050мкг, Бета-Каротин-1500мкг, Витамин В1 - 1.4мг, Витамин В2 - 1.6мг, Витамин В3-18мг, Витамин В5 -7 мг, витамин В6 -5 мг, витамин В12-2.8мкг, витамин С-120мг, витамин Д3-15 мкг/600 ОУН, витамин Е – 19мг АТ/28 ОНУ, витамин К1-90 мкг, Биотин-35мкг, фолийн хүчил-1000мкг

Эрдэс бодис: Кальци-100мг, хром -25мкг, зэс -267 мкг, иод -150 мкг, төмөр – 27мг, Магни - 25 мг, манган- 2 мг, молибден - 50 мг, селен - 60 мкг, цайр - 20 мг

ДНА нь ургийн тархины хөгжлийг дэмжинэ.

Фолийн хүчил нь ургийн мэдрэлийн сувгийн буруу хөгжилөөс сэргийлнэ.

Хэрэглэх заалт:

Насанд хүрсэн эмэгтэйчүүд: Жирэмслэхээс өмнө, жирэмсэн болон хөхүүл үед өдөрт 1 зөөлөн гель хоолны хамт ууна.

100% COMPLETE PRENATAL CHEWABLE MULTI

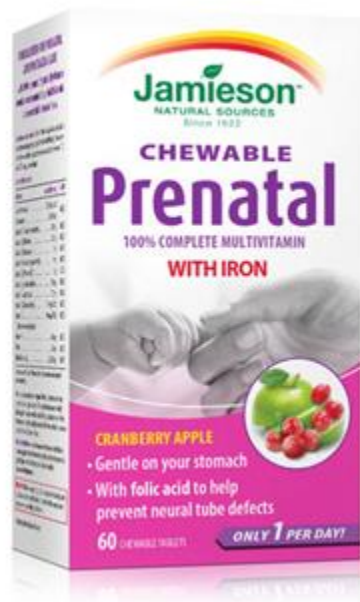
Хэрэглэх заалт :

Жирэмсэн болон хөхүүл эхчүүдийн дээрхи аминдэм болон эрдэсбодисуудын нэмэлт эх үүсвэрийн хувьд, тэдгээрийн дутлаас урьдчилан сэргийлэх, дутлыг нөхөх зорилгоор, биологийн идэвхит бүтээгдэхүүний зориулалтаар хэрэглэнэ. Энэхүү иж бүрдэл хүүхдийн тархины болон дархлалын тогтолцооны хэвийн үйл ажиллагааг дэмжиж, хүүхдийн эрүүл мэндэд нэн шаардлагатай амин дэм болон бусад шим тэжээлээр хангана.

Хэрэглэх арга:

Жирэмслэхээр төлөвлөж байгаа болон жирэмсэн болон хөхүүл үед өдөрт 1 шахмалыг хоолны хамт ууна.

Фолийн хүчлийн тун өндөр, төмөр агуулсан, цангис, алимны амттай.



Ш.ЭРДЭС БОДИС-МИНЕРАЛ

Jamieson Магни MAGNESIUM GUMMIES №60



Үндсэн найрлага:

Нэг гаммисд:

Магни (бисглицинат) - 20 мг

Яс болон шүдний бат бөх байдлыг дэмжиж, булчингийн зохистой үйл ажиллагааг хадгалахад тусална.

Хэрэглэх арга:

Насанд хүрэгсэд: Өдөрт 1-2 гаммисыг зажилж ууна

Савлалт: 60 ш гаммис

Магнийн исэл ба Магнийн глицинатын хоорондох ялгаа

№	Онцлог шинж чанарууд	Магнийн исэл	Магнийн глицинат
1.	Бүтэц	Энэ нь органик бус нэгдэл юм	Энэ нь органик нэгдэл юм
2.	Агуулга ба шингээлт	Энэ нь нэгж эзэлхүүн дэх магнийн өндөр агууламжтай боловч биед шингээлт муу байдаг	Энэ нь нэгж эзэлхүүн дэх магнийн агууламж багатай боловч биед шингээлт өндөр байдаг
3.	Найрлага	Магнийн исэл нь гол төлөв магни ба хүчилтөрөгчөөс бүрддэг	Магнийн глицинат нь магни ба глицинээс бүрдэнэ
4.	Химийн томъёо	MgO	C ₄ H ₈ MgN ₂ O ₄
5.	Химийн тогтвортой байдал	Магнийн исэл нь тогтвортой шинж чанартай байдаг	Магнийн глицинат нь мөн чанартаа тогтвортой байдаг
6.	Хэрэглээ	Өтгөн хаталт, ходоодны шарханд ихэвчлэн хэрэглэдэг.	Ихэнхдээ магнийн дутагдалд нэмэлт тэжээл болгон ашигладаг. Мэдрэлийн системийг тайвшруулах, стресс түгшүүрийг арилгах, булчин болон ясны тогтолцоонд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Зүрхний өвчний эрсдлийг бууруулдаг.

Jamieson Төмөр GENTLE IRON 28мг №90



Үндсэн найрлага: Нэг капсулд:

- Төмөр(Iron)–28 мг /Төмрийн бисглицинат/
- Витамин В2-800 мкг,
- Витамин В12–8 мкг,
- Витамин С-60 мг,
- Фолийн хүчил-400 мкг

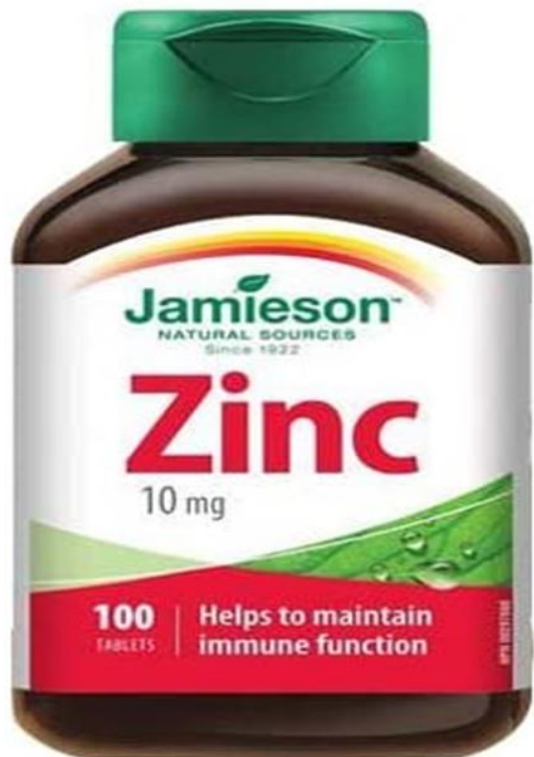
Төмрийн дутагдлын цус багадалтаас урьдчилан сэргийлнэ.

Насанд хүрэгсэд: Өдөрт 1 капсулыг хоолны үеэр ууна. Байгалийн гаралтай болон бусад эм хэрэглэх тохиолдолд өмнө эсвэл хэдэн цагийн дараа ууна.

Савлалт: 90 ш капсул

JAMIESON ЦАЙР 10 МГ №100

Jamieson Цайр нь дархлааны системийг дэмждэг өндөр шингэцтэй цайр юм.



Цайр нь

- Жирэмслэлт болон нөхөн үржихүйн хэвийн үйл ажиллагааг хангах
- Цусан дахь тестостероны түвшинг хэвийн хэмжээнд байлгах
- Эсийн хуваагдах үйл явцад чухал үүрэг гүйцэтгэх, эсийг исэлдэх үйл явцаас хамгаалах
- Яс, арьс, үс, хумсны хэвийн үйл ажиллагааг хангах
- Танин мэдэхүй, нүдний харааны хэвийн үйл ажиллагаанд оролцох
- Бие махбодын нүүрс ус, өөх тос, уургийн солилцоог дэмждэг

Цайр нь бие махбодийн 100 гаруй ферментийн үйл ажиллагаанд шаардлагатай эрдэс бодис бөгөөд янз бүрийн үйл ажиллагаанд оролцдог.

Найрлага: 1 шахмал бүрт
Цайр (глюконатын давс) 10 мг агууулна.

Хэрэглэх заалт:

- Дархлаа тогтолцооны хэвийн байдлыг хангах
- Холбогч эд үүсэх процессд оролцсоноор шарханы эдгэрэлтийг түргэсгэх
- Нөхөн үржихүйн хэвийн үйл ажиллагаа хангах
- Нүдний харааны хэвийн үйл ажиллагааг хангах
- Ядаргааг багасгах
- Суулгалтыг зогсоох

Хэрэглэх заавар:

Насанд хүрэгчид: Өдөрт 1 шахмалыг хооллох үедээ ууна. Хэрэв та өөр эм хэрэглэж байгаа бол бусад эмүүдээс хэдэн цагийн зайтай уугаарай.

Анхааруулга:

Бүтээгдэхүүнийг нь жирэмсэн эмэгтэйчүүд, хөхүүл эхчүүд, 6-аас доош насны хүүхдүүд хэрэглэхгүй.
Цайрын илүүдэл нь зэсийн дутагдалд хүргэдэгийг анхаарах шаардлагатай.

IV.АРЬС,ХУМС, ҮС АРЧИЛГАА

JAMIESON COLLAGEN ANTI WRINKLE №60



Нас ахих тусам бидний арьс чийг болон уян хатан чанараа алдаж, үүний улмаас унжиж, үрчлээтэж эхэлдэг.

Jamieson компаний үрчлээний эсрэг үрчлээний эсрэг коллаген нь арьсны үндсэн хоёр давхаргыг (эпидерми ба дермис) гидролизжсэн коллагенаар хангаснаар 28 хоногийн дотор нарийн үрчлээ ба ердийн үрчлээг багасгаж арьсыг илүү чанга, залуу харагдуулдаг нь эмнэлзүйн судалгаагаар батлагдсан.

-28 хоногт нарийн үрчлээ болон ердийн үрчлээг багасгана

- Хөгшрөлтийн шинж тэмдэгтэй тэмцэж, арьсны уян хатан чанар ба өнгө төрхийг сэргээдэг

- Каплет эмийн хэлбэр гэдэг нь урт гонзгой, илүү гөлгөр гадаргуутай шахмалыг хэлэх бөгөөд уухад хялбар байдаг

Коллаген нь хөхтөн амьтдад байдаг хамгийн түгээмэл уураг бөгөөд бидний нийт уургийн 30 орчим хувийг эзэлдэг.¹

Коллаген нь бие махбодид бүтцийн үүрэг гүйцэтгэдэг бөгөөд 28 төрлийн коллаген байдаг бөгөөд тэдгээрийн зарим нь биологийн тодорхой үйл ажиллагааг хангадаг тодорхой эд эсээр хязгаарлагддаг. Бусад нь хамт олддог, жишээлбэл:

- I, III төрлийн коллаген нь бидний арьсанд агуулагддаг.
- I ба V төрлийн коллаген нүдний эвэрлэгт байдаг.
- II ба III төрлийн коллаген нь мөгөөрсний эдэд агуулагддаг

I, III төрлийн коллагенаас бүрдэх тусгай био идэвхит коллагены пептид болох VERISOL™-ийн гоо сайхны дерматологийн судалгаа:

Үрчлээний эсрэг коллагены судалгаа

Давхар нууцлалтай, плацебо хяналттай судалгаагаар судлаачид арьсны үрчлээг арилгах VERISOL хэмээх био идэвхит коллаген пептидийн (BCP) үр нөлөөг үнэлэв.

- 45-65 насны 114 эмэгтэйг санамсаргүй байдлаар 2.5 г VERISOL (Jamieson-ийн үрчлээний эсрэг хэрэглэдэг коллагены ижил хэмжээ, төрөл) авсан. Арьсны үрчлээг эмчилгээг эхлэхээс өмнө, 4 ба 8 долоо хоногийн дараа, мөн VERISOL-ийг хэрэглэхээ больсноос хойш 4 долоо хоногийн дараа дахин хэмжсэн. Судлаачид 4 ба 8 долоо хоног уусны дараа плацебо бүлгийнхтэй харьцуулахад нүдний үрчлээний хэмжээ статистикийн хувьд мэдэгдэхүйц багассан болохыг тогтоожээ. Мөн VERISOL-ийн сүүлчийн хэрэглээг дуусгаснаас хойш 4 долоо хоногийн дараа эерэг урт хугацааны үр нөлөө ажиглагдсан.²

Целлюлитийн эсрэг коллагены судалгаа

Давхар нууцлалтай, плацебо хяналттай эмнэлзүйн судалгаагаар судлаачид целлюлитийн эсрэг VERISOL-ийн хэрэглээг судалжээ.

- Дунд зэргийн целлюлиттэй 24-50 насны 105 эмэгтэйг санамсаргүй байдлаар сонгож, өдөр бүр 2.5 г VERISOL эсвэл плацебо 6 сарын турш ууж байна. Целлюлитийн түвшинг эмчилгээг эхлэхээс өмнө болон ууснаас хойш 3 ба 6 сарын дараа үнэлдэг. Амаар уусан BCP-ийн урт хугацааны эмчилгээ нь целлюлитийг сайжруулж, арьсны эрүүл мэндэд эерэг нөлөө үзүүлдэг гэсэн дүгнэлтэд хүрсэн.³

Хумсны бат бөх байдал коллагены судалгаа

Нэг төвт туршилтаар судлаачид VERISOL-ийг хумсны ургалт, хэврэг хумсанд хэрэглэх талаар судалжээ.

- 25 оролцогч 24 долоо хоногийн турш өдөрт нэг удаа 2.5 г VERISOL ууж, дараа нь 4 долоо хоногийн завсарлага авсан. Хумсны өсөлтийн хурд, хагарсан ба / эсвэл хагарсан хумсны давтамжийг эмч эмчилгээний явцад болон зогсоосноос хойш 4 долоо хоногийн дараа үнэлэв. Үр дүн нь хадаасны өсөлтийн хурд 12% нэмэгдэж, хугарсан хумсны давтамж 42% буурсан байна.
- Нэмж дурдахад оролцогчдын 88% нь эмчилгээг зогсоосноос хойш 4 долоо хоногийн дараа сайжирсан хэвээр байна.
- Судалгаанаас харахад VERISOL-ийг өдөр бүр хэрэглэх нь хумсны өсөлтийг нэмэгдүүлж, хэврэг хумсыг сайжруулж, хугарсан хумсны давтамж мэдэгдэхүйц буурч байгааг харуулж байна.⁴

Найрлага:

	1 каплет	Өдрийн тун буюу 3 каплет
Гидролизжсэн коллаген	833,34 мг	2500 мг (2.5 гр) агуулна.

Хэрэглэх заалт:

- Ясыг хэврэгшиж, хугарахаас хамгаалж, ясны сийрэгжилтээс урьдчилан сэргийлэх
- Судасны хөгшрөлт, артерийн судасны хатуурал, даралт ихсэхээс сэргийлэх
- Үе мөчний залуу байдлыг хадгалж, ясны зөөлөн эд үрэгдэж элэгдэхийг багасгахад
- Үс, хумсыг бэхжүүлэн, хугарч гэмтэхийг багасган эрүүл ургалтыг дэмжих

Хэрэглэх арга:

Насанд хүрэгчид өдөрт 3 каплет хэрэглэнэ.

Анхааруулга:

Хэрэв та жирэмсэн буюу хөхүүл бол хэрэглэхээс өмнө эмчтэй зөвлөнө үү.
Ходоод гэдэсний бага зэрэг зовуурь үүсгэж болзошгүйг анхаарна уу.

Jamieson CLEAR SKIN №60



Үндсэн найрлага:

Боржийн тос - 670 мг,

Чацаргана - 50 мг,

Част ургамлын ханд-5 мг,

Витамин А - 300 мкг,

Биотин-150 мкг,

Витамин Е - 3 мг,

Хром - 60 мкг,

Цайр - 5 мг

Туслах бодис:

Желатин, шар зөгийн лав, глицерин, шар буурцгийн тос, лецитин (шар буурцаг), байгалийн өнгө (кароб, кармин), титаны давхар исэл.

Савлалт: 60 ш зөөлөн гель

Хэрэглэх зориулалт:

- Арьсны улайлт, батгатай холбоотой үрэвслийг багасган арьсийг эрүүл байлгахад туслан арьсний өнгийг сэргээнэ

Хэрэглэх арга, тун:

- Насанд хүрэгчид: Өдөрт 3 ширхэг зөөлөн гелийг хоолны үеэр ууна. Бусад эм, байгалийн гаралтай эрүүл мэндийн бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхээс өмнө эсвэл хэдэн цагийн дараа ууна. Сайн үр дүнг харахын тулд дор хаяж 3 сар хэрэглэнэ.

Анхааруулга

- Хэрэв шинж тэмдгүүд арилахгүй эсвэл муудаж байвал, эсвэл прогестерон бэлдмэл, жирэмслэлтээс хамгаалах бэлдмэл эсвэл дааврын орлуулах эмчилгээ зэрэг даавар агуулсан эм хэрэглэж байгаа бол хэрэглэхийн өмнө эмчээс зөвлөгөө аваарай.

Jamieson GORGEOUS HAIR №60



Үндсэн найрлага: Нэг зөөлөн гельд:

- Биотин(Biotin)–10.000 mcg
- Органик кокосын тос (Organic Extra-Virgin Coconut Oil) – 500mg

Хэрэглэх зориулалт:

Илүү бат бэх, өтгөн үстэй болоход дэмжлэг үзүүлнэ

Хэрэглэх арга, тун:

Насанд хүрэгчид: Өдөрт 1 зөөлөн гель ууна. 1 сараас дээш хугацаагаар хэрэглэхийн тулд эмчээс зөвлөгөө аваарай.

Анхааруулга:

Хэрэв та жирэмсэн эсвэл хөхүүл бол хэрэглэхээсээ өмнө эмчээс зөвлөгөө аваарай. Биотины нэмэлтүүд нь эмнэлгийн лабораторийн шинжилгээнд саад учруулж болзошгүй

Jamieson Үс, арьс, хумс HAIR, SKIN, NAILS | ADVANCED №45



Үндсэн найрлага:

Vitamins: Витамин А - 500 мкг, Витамин В1 - 2 мг, Витамин В2 - 2 мг, Витамин В3 – 8мг, Витамин В5 - 5 мг, Витамин В6 - 2 мг, Витамин В12 -3 мкг, Витамин С - 40 мг, Витамин Д3 -5 мкг/200 ОУН, Витамин Е - 5 мг, Биотин-2,500 мкг, Фолийн хүчил - 65 мкг; Кальци - 150 мг, Төмөр - 1 мг, Магни- 35 мг, Манган- 2 мг, селен - 5 мкг, Цайр- 2.5 мг;

Альфа липоидын хүчил-5 мг, холин -25 мг, лютеин- 5 мг, шар буурцаг- 57.5 мг, 40% хүртэлх шар буурцгийн изофлавоноуд-23 мг, нийт изофлавоноуд - 12 мг АИЕ;

Савлалт: 45 ш Каплет

Хэрэглэх зориулалт:

Зөвхөн насанд хүрэгсдэд зориулсан үс, хумс, салст бүрхэвч болон арьсыг эрүүл байлгах, арьсны гоо сайхныг дэмжинэ.

Хэрэглэх арга, тун:

Насанд хүрэгчид: Өдөрт 1 каплетыг хоолны хамт ууна.

Бусад эм, байгалийн гаралтай эрүүл мэндийн бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхээс өмнө эсвэл хэдэн цагийн дараа ууна. 1 сараас дээш хугацаагаар хэрэглэх бол эмчээс зөвлөгөө аваарай.

Анхааруулга

Хэрэв та жирэмсэн эсвэл хөхүүл бол; чихрийн шижин, элэгний эмгэг эсвэл элэгтэй холбоотой өвчний шинж тэмдгүүд (жишээлбэл, хэвлийгээр өвдөх, элэгний шарлалт, шээс хөөх) үүсэх; бамбай булчирхайн даавар орлуулах эмчилгээ хийлгэж байгаа бол хэрэглэхийн өмнө эмчээс зөвлөгөө аваарай. Биотины нэмэлтүүд нь эмнэлгийн лабораторийн шинжилгээнд саад учруулж болзошгүй; Хэрэв та энэ бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж байгаа бол эмчээс зөвлөгөө аваарай. Хэт мэдрэг байдал үүсвэл хэрэглэхээ зогсооно.

V. ТӨВ МЭДРЭЛИЙН СИСТЕМД НӨЛӨӨЛӨХ БЭЛДМЭЛ
V.1-НОЙРСУУЛАХ, ТАЙВШРУУЛАХ БЭЛДМЭЛ

Melatonin 10 mg - Мелатонин 10 мг



Зориулалт:

Мелатонин нь тайван нойрсох, нойрны хэвийн хэмнэлийг барихад тустайгаас гадна, цагийн зөрүүнээс үүдсэн ядаргааг багасгах, нойрны чанарыг сайжруулж, нойргүйдэлд тустай. Улмаар хүний ажиллах чадварыг дээшлүүлж, тархины хэвийн үйл ажиллагааг дэмжин дархлаа нэмэгдүүлнэ.

Насанд хүрэгчид: Өдөр бүр 1 бүрмэлийг унтахын өмнө ууна. Мелатонин ууснаас хойш 5 цагийн турш машин жолоодох, машин механизм ашиглахыг хориглоно.

Савлалт: 60 ш бүрмэл(60 caplets)

Анхааруулга: 18-с доош настай, эсвэл жирэмсэн, жирэмсэн болохоор төлөвлөж байгаа, эсвэл хөхүүл эх бол энэ бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж болохгүй. Согтууруулах ундаа, нойрмог байдлыг нэмэгдүүлдэг бүтээгдэхүүнтэй хамт уухаас зайлсхий Хэрэв нойргүйдэл 1 сараас дээш хугацаагаар үргэлжилбэл (архаг нойргүйдэл) эмчээс зөвлөгөө аваарай. Нойрны илүүдэл болж болзошгүй. Дараах тохиолдолд хэрэглэхийн өмнө эрүүл мэндийн эмчээс зөвлөгөө аваарай: та стероид, цус шингэлэх эм, таталт, цусны даралт, дархлааг дарах, сэтгэцийн байдалд нөлөөлөх, тайвшруулах үйлчилгээтэй эм ууж байгаа бол; та зүрх судасны, дархлааны, элэг, бөөрний архаг өвчин, дааврын болон таталтын эмгэг, астма, сэтгэл гутрал, чихрийн шижин, цусан дахь сахарын хэмжээ бага эсвэл мигреньтэй

Melatonin + Tart cherry – Мелатонин 5мг, Интоорын нунтаг 5мг/100мг №30



Зориулалт: Мелатонин нь тайван нойрсох, нойрны хэвийн хэмнэлийг барихад тустайгаас гадна, цагийн зөрүүнээс үүдсэн ядаргааг багасгах, нойрны чанарыг сайжруулж, нойргүйдэлд тустай. Улмаар хүний ажиллах чадварыг дээшлүүлж, тархины хэвийн үйлажиллагааг дэмжин дархлаа нэмэгдүүлнэ.

Насанд хүрэгчид: Өдөр бүр 1 шахмалыг унтахын өмнө ууна. Мелатонин ууснаас хойш 5 цагийн турш машин жолоодох, машин механизм ашиглахыг хориглоно

Савлалт: 30 ш Зажилдаг шахмал

Мелатонины тухай олны дунд яригддаг 5 баримт

Шинжлэх ухаанаар аялан мелатонины талаарх худал яригддаг 5 баримтыг үгүйсгэе.

Баримт #1: Мелатонин бол тайвшруулагч бэлдмэл

Олон хүмүүс мелатониныг хэрэглэхээр шууд унтана гэж боддог. Харин Мелатонин бол тархинд ялгардаг байгалийн гаралтай даавар бөгөөд таны нойрсох-сэрэх мөчлөгийг зохицуулахад тусалдаг. Энэ нь тайвшруулах эм шиг шууд унтуулахын оронд ядарч сульдаж байгаа дохиог илгээн нойронд бэлтгэхэд тусалдаг.

Баримт #2: Ихийг уух тусмаа сайн

Үнэн нь гэвэл хүн бүрт 1 мг-аас 10 мг хүртэл өвөрмөц тун байдаг. Мелатонины аль тун илүү сайн унтахад туслах нь жин, нас гэх мэт олон хүчин зүйлээс хамаарна. Ахмад настнуудад хийсэн судалгаагаар мелатонины хамгийн оновчтой тун нь 1 мг-аас 6 мг хүртэл болохыг тогтоожээ. Янз бүрийн тунг туршиж үзэн илүү тайван унтахад шаардлагатай тунг олохыг зөвлөдөг.

Баримт #3: Уугаад байвал хамааралтай болно

Мелатонин нь байгалийн гаралтай даавар бөгөөд тархинаас шөнө бүр ялгардаг тул бие махбод хамааралтай болох боломжгүй юм. Сүүлийн үеийн судалгаанууд ч үүнийг баталж байна. Мелатонин бэлдмэлийг хэрэглэх үед хараат байдлын шинж тэмдэг болох дахин хэрэглэх хамааралтай болгодоггүй бөгөөд хэрэглэхээ болих үед хорхойсох, дахин хэрэглэх шинж тэмдэг илэрдэггүй.

Баримт #4: Бэлдмэл хэрэглэх нь байгалийн ялгаралтыг зогсоодог

Энэ сэдвээр хийсэн судалгаа эсрэгээр нотолж байна. Нэгэн судалгаагаар оролцогчдод 7 шөнийн турш мелатонины бэлдмэл өгч, 8 дахь шөнө байгалийн мелатонины ялгаралтыг хэмжсэн бөгөөд мелатонин хэвээр ялгарч байсан буюу өөрчлөгдөөгүй байна. Өөр нэгэн туршилтаар мелатонины бэлдмэлийг 37 хоногийн турш хэрэглээд дараа нь тархины байгалийн мелатонины ялгаралтыг шалгахад өөрчлөлт ороогүй байсан.

Баримт #5: Мелатонин зөвхөн нойрсоход тусална

Эрдэмтэд мелатонины нойрыг зохицуулах үүргээс гадна эрүүл мэндийн олон төрлийн ашиг тусыг судалсаар байна. Эмэгтэйчүүдийн нөхөн үржихүйд, ялангуяа өндгөн эсийн чанарт эергээр нөлөөлдөг болохыг тогтоосон. Мелатонин нь хүчтэй антиоксидант гэдгээрээ сүүлийн үед танигдах болсон.

Судлаачид энэ үйлдлийг ашиглан антиоксидант өндөр хэрэгцээтэй салбарт хэрэглэхийг зөвлөж байгаа бөгөөд тамирчдад мелатонины бэлдмэл хэрэглэх нь булчингийн хэт их гэмтлээс урьдчилан сэргийлэхэд үр дүнтэй болохыг тогтоожээ. Мелатонин нь хөгшрөлтийн эсрэг үйлчилгээтэй гэдгээрээ алдартай болж байна. Судалгаанаас үзэхэд мелатонинд суурилсан тос нь арьсны өнгө, чийгшлийг сайжруулахаас гадна арьс хөгшрөлтийн шинж тэмдэг болох арьсны барзгар байдлыг багасгахад тусалдаг.

Jamieson relax & sleep №60



Үндсэн найрлага:

Бамбай өвсний ханд (4:1) - 50 мг; Хопсний ханд-25 мг;

Пашсион цэцэгний ханд (4:1) -25 мг;

Катнип өвсний ханд (5:1) - 20 мг

Нойргүйдлийг арилгах мелатонин агуулаагүй уламжлалт ургамлын гаралтай бэлдмэл. Valerian, Catnip, Hops зэрэг ургамлуудыг анагаах ухаанд мэдрэлийн ядаргааг тайлж, тайвшруулах, хэвийн нойрсолтыг дэмжих, сэтгэцийн стрессээс үүдэлтэй тайван бус байдлыг арилгах зорилгоор хэрэглэнэ.

Хэрэглэх заавар:

Насанд хүрэгчид: Унтахын өмнө 2-3 капсулыг ууна.

Jamieson STRESSEASE №90 капсул



Үндсэн найрлага-1 бүрмэлд:

Витамин В1-35мг, Витамин В2-35мг, Витамин В3-50мг, Витамин В5-20мг, Витамин В6-15мг, Витамин В12-30мкг, Витамин Е-20мг, Витамин С-500мг, Биотин15мкг, Фолат-1мг, Кальци-150мг, Магни-75мг, Цайр-5мг

Насанд хүрсэн хүмүүсийн дээрхи аминдэм болон эрдэс бодисуудын нэмэлт эх үүсвэрийн хувьд, тэдгээрийн дутлаас урьдчилан сэргийлэх, дутлыг нөхөх зорилгоор, биологийн идэвхит бүтээгдэхүүний зориулалтаар хэрэглэнэ.

Энэхүү иж бүрдэл дархлалын тогтолцооны хэвийн үйл ажиллагааг дэмжиж, стрессээс үүдэлтэй хямралыг бууруулахад тустай

Хэрэглэх заавар:

Насанд хүрэгсэд: Өдөрт 1 бүрмэлийг хоолны хамт ууна.

V. ТӨВ МЭДРЭЛИЙН СИСТЕМД НӨЛӨӨЛӨХ БЭЛДМЭЛ
V.2-ОЙ ТОГТООЛТ САЙЖРУУЛАХ БЭЛДМЭЛ

Jamieson GINKGO BILOBA №60+30



Үндсэн найрлага:

Гинкго билобаны ханд (50:1) - 80 mg

Туслах бодис:

Целлюлоз, дикальцийн фосфат, шар буурцагны полисахарид, хүнсний ногооны стеарины хүчил, ургамлын магнийн стеарат

Танин мэдэхүйн үйл ажиллагаа болон ой санамжийг сайжруулна.

Савлалт: 60 +30 ш Каплет

Хэрэглэх арга:

Насанд хүрэгчид: Өдөр бүр 1 шахмалыг хэрэглэнэ.
8 сараас дээш хугацаагаар хэрэглэхийн тулд эмчээс зөвлөгөө аваарай.

VI. ЗҮРХ, СУДАСНЫ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААГ ДЭМЖИХ БЭЛДМЭЛ

Omega-3 Complex | Wild Salmon & Fish Oils №180+20



Үндсэн найрлага: Нэг зөөлөн гельд:

Зэрлэг хулд ба загасны тос (Аляскийн зэрлэг хулд, Менхаден)-
1000 мг буюу Омега-3 тосны хүчил-300 мг үүнд:

- Эйкозапентаены хүчил (EPA)-100 мг
- Докозагексаены хүчил (DHA)-100 мг

Туслах бодис: Желатин, глицерин, цэвэршүүлсэн ус.

Савлалт: 180+20 ш зөөлөн гель

Хэрэглэх зориулалт:

Зүрх, тархины эрүүл мэндийг дэмжинэ.

Хэрэглэх арга, тун:

Насанд хүрэгсэд: Өдөрт 1 зөөлөн гель ууна.

VII. НҮДНИЙ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААГ ДЭМЖИХ БЭЛДМЭЛ



Билберри - Bilberry

Нүдний эрүүл мэндэд зориулсан антиоксидант

- Мөн Европын нэрс гэж нэрлэдэг
- TRU-ID® баталгаажуулсан

Хүний нүдний эрүүл байдал, харааг хамгаалах болон цусны эргэлтийг дэмжих үйлдэл бүхий байгалийн гаралтай хүчирхэг антиоксидант буюу эсийн хэт исэлдэлтийн эсрэг бүтээгдэхүүн

Насанд хүрэгчид: Өдөрт 1-ээр ууна

VIII. ЭРЭГТЭЙЧҮҮДИЙН БЭЛДМЭЛ

Jamieson PROSTEASE SAW PALMETTO №30+30



Үндсэн найрлага:

Со Пальметто ханд (8:1) -125mg

Туслах бодис:

Хулууны үрийн тос, шар буурцгийн тос, лецитин, шар лав, желатин, глицерин, цэвэршүүлсэн ус, натри ба зэсийн хлорофилин, төмрийн шар исэл.

Хэрэглэх заалт:

Насанд хүрэгсдийн хөнгөн болон дунд зэргийн түрүү булчирхайн шинж тэмдгүүд тухайлбал шээсний урсац гарахгүй байх, өдөр, шөнийн цагаар байнга шээх зэрэг байнга шээх зэрэг шинж тэмдгийн арилгахад тустай

Савлалт: 30+30 ш зөөлөн гель

Хэрэглэх арга:

Насанд хүрсэн эрэгтэйчүүд: Ходоодны хямрал үүсгэхгүйн тулд өдөрт 1 зөөлөн гелийг хоолны үеэр ууна.

Power for men



Найрлага:

- Бета-аланин-50 мг, Бор (цитрат)- 230 мкг, Фенугрек (Trigonella foenum-graecum, үр)-33.3 мг, Магни (аспарат) 150 мг, Витамин В6 (пиридоксин HCl)-3.5 мг, Цайр (монометионин, аспартат)- 10 мг

Хэрэглэх заалт:

- Насанд хүрсэн эрэгтэй хүний тестостероны ялгаралтыг дэмжиж, булчингийн хүчийг нэмэгдүүлнэ, энергийн түвшинг нэмэгдүүлнэ, тэсвэр тэвчээрийг нэмэгдүүлж, сэргэлтийг дэмжинэ, ясны бат бэх байдлыг хадгална.
- ZMA буюу цайр + магнийн аспартат + В6-ийн амин хүчил болох бета-аланинтай нийлсэн энэхүү хүчтэй хослол нь булчингийн хүч чадал, тэсвэр тэвчээрийг нэмэгдүүлж, сэргэлтийг дэмжихэд тусалдаг бол Фенугрек нь байгалийн аргаар тестостероны ялгаралтыг нэмэгдүүлдэг.

Хэрэглэх арга: Өдөрт 3 шахмалыг хоолны хамт ууна.

IX.БӨӨР, ШЭЭСНИЙ ЗАМЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААГ ДЭМЖИХ
БЭЛДМЭЛ

JAMIESON GRANBERRY 500 МГ №60



Jamieson компанийн өндөр тунтай цангис жимсний комплекс капсул нь цангис ба Д-Манноз агуулдаг. Шээсний замын халдварыг эмчлэх, урьдчилан сэргийлэх зорилгоор хэрэглэнэ. Шинэ, цэвэр цангис жимсний шүүснээс энэхүү капсулыг гаргаж авсан. Удаан хугацаагаар, завсарлагагүй хэрэглэхэд аюулгүй болон нянд тэсвэртэй болдоггүй нь судалгаагаар батлагдсан

Шээсний замын халдвараас урьдчилан сэргийлдэг

-Антиоксидант үйлдэлтэй

-Шээсний замыг цэвэрлэж, давсагны эрүүл байдлыг хадгалдаг байгалийн сахар болох Д-Манноз нэмсэн өндөр тунтай цангис

Цангис жимсний ашиг тус

- Шээсний замын халдвараас урьдчилан сэргийлнэ

Цангис нь байгалийн гаралтай бактерийн эсрэг үйлдэл үзүүлдэг про-антоцианидин агуулдаг бөгөөд энэ нь шээсний замын эмгэг төрүүлэгч гэдэсний савханцар нянг / *Escherichia coli* / давсаг, шээсний замын эпителий эсэд наалдаж, халдварлахаас урьдчилан сэргийлдэг.

-Зүрх судасны үйл ажиллагааг дэмжинэ

- Холестрины тэнцвэрт байдлыг сайжруулна.
- Цусны даралтыг бууруулах
- Судасны ханыг гэмтээдэг гомоцистейний нэгдлүүдийг багасгадаг

-Ходоодны шарх, ходоодны хавдараас урьдчилан сэргийлдэг

Цангис нь А хэлбэрийн про-антоцианидин агуулдаг бөгөөд энэ нь Хеликобактерийн өсөлтийг дарангуйлж ингэснээр ходоодны шарх, ходоодны хавдар үүсэх эрсдэл багасгадаг.

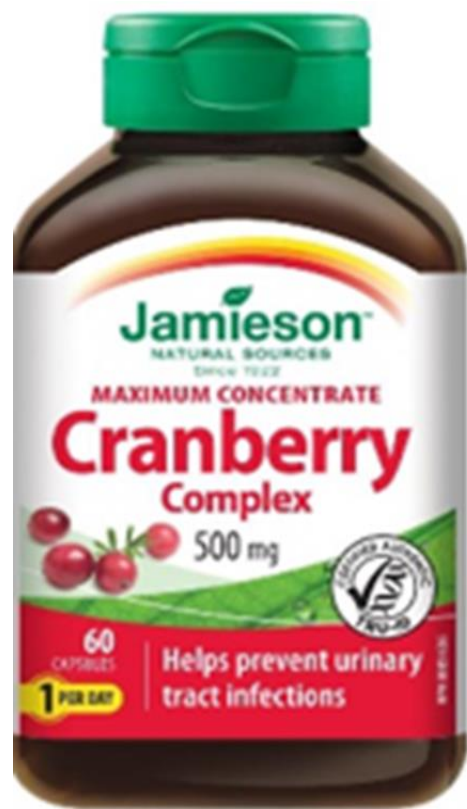


Цангис жимс олон төрлийн витамин, эрдэс бодис агуулдаг

Нэг аяга цангис жимс идсэнээр

- Витамин С-ийн өдрийн хэрэгцээний 25% -ийг хангана
- Витамин А-ийн өдрийн хэрэгцээний 9% -ийг хангана
- Витамин К-ийн өдрийн хэрэгцээний 6%-ийг хангана
- Калийн өдрийн хэрэгцээний 2%-ийг хангана
- Төмөр болон кальцийн өдрийн хэрэгцээний 1%-ийг хангана
- Витамин Е-ийн өдрийн хэрэгцээний 8%-ийг хангана
- Манганы өдрийн хэрэгцээний 16%-ийг хангана
- Зэсийн өдрийн хэрэгцээний 7%-ийг хангана
- Витамин В комплексийн өдрийн хэрэгцээний 8%-ийг хангана

JAMIESON GRANBERRY 500 МГ №60



Найрлага:

Цангисын ханд

1 капсул

450 мг

Д- манноз

50 мг

Хэрэглэх заалт:

Шээсний замын халдварын эмчилгээ болон урьдчилан сэргийлэх

Хэрэглэх арга:

Насанд хүрэгчид өдөрт 1 капсул хэрэглэнэ. Үр дүн, нөлөөг нь мэдрэхийн тулд хамгийн багадаа 1 сарын турш уух шаардлагатай.

Анхааруулга:

Хэрэв таны өвчний шинж тэмдэг үргэлжлэх буюу муудаж байвал эмчтэй зөвлөх хэрэгтэй. Бөөрний чулуутай эсвэл цус шингэлэгч /варфарин /хэрэглэж байгаа тохиолдолд мөн эмчтэй зөвлөх хэрэгтэй.

Капсулын өнгө бага зэрэг ялгаатай байж болно. Байгалийн гаралтай орц найрлагатай тул энэ нь хэвийн үзэгдэл юм.

Х. ҮЕ МӨЧНИЙ ХЭВИЙН БАЙДЛЫГ ДЭМЖИХ БЭЛДМЭЛ

Jamieson Глюкозамин Хондротин 900мг №125



• Яс сийрэгжилтээс урьдчилан сэргийлэх, үе мөчний хэвийн үйл ажиллагааг бэхжүүлэн, үе мөчийг эрүүлжүүлж яс, мөгөөрсөн эд, шөрмөс, үений шингэний хэвийн байх нөхцөлийг хангаж, гэмтсэн үе мөч, мөгөөрсийг нөхөн сэргээнэ.

• Үндсэн найрлага-1 бүрмэлд:

- Глюкозамины сульфат – 500 мг,
- Хондроитин сульфат – 400 мг

• Хэрэглэх заавар:

Насанд хүрсэн хүмүүсийн Глюкозамина сульфат болон Хондроитин сульфатийн нэмэлт эх үүсвэрийн хувьд, тэдгээрийн дутлаас урьдчилан сэргийлэх, дутлыг нөхөх зорилгоор, биологийн идэвхит бүтээгдэхүүний зориулалтаар хэрэглэнэ.

• Хэрэглэх арга, тун:

Насанд хүрэгчид: 1 бүрмэл бэлдмэлийг хоногт 3 удаа хооллох үедээ ууж хэрэглэнэ.

Эерэг үр дүнг мэдрэхийн тулд хамгийн багадаа 1 сарын турш хэрэглэ

XI. ДАРХЛАА ДЭМЖИХ БЭЛДМЭЛ

Jamieson ECHINACEA | HIGH POTENCY 50мл №1



Үндсэн найрлага: Нэг удаагийн хэрэглээнд (2 мл):

Echinacea (2:1) extract 1,000 mg;

(Echinacea purpurea, ургамалын дээд хэсэг) 2000 мг ургамалтай тэнцэнэ.

Туслах бодис:

Этанол, цэвэршүүлсэн ус

Савлалт: 50 мл, шингэн дусал

Хэрэглэх зориулалт:

Амьсгалын дээд замын халдвар болон ханиадтай тэмцэхэд тусална.

Хэрэглэх арга, тун:

Насанд хүрэгчид: Халдварын эхний шинж тэмдэг илэрвэл ууна.

Өдөрт 3 удаа 40 дусал буюу 2 мл-ийг бага зэрэг усанд эсвэл шууд ууна.

2 сараас дээш хугацаагаар хэрэглэхийн тулд эмчээс зөвлөгөө аваарай.

Chewable 500 мг natural tangy orange №100+20 зажилдаг шахмал



Үндсэн найрлага:

- 1 зажилдаг шахмалд Витамин С 500 мг

Оранжийн амттай.

- Jamieson-ий зажилдаг Витамин С нь Дархлаагаа сайжруулах хамгийн амттай арга бөгөөд 4 наснаас дээш хүүхэд хэрэглэж болдог учраас гэр бүлээрээ хэрэглэх боломжтой.

Хэрэглэх заавар:

- 4-8 насны хүүхэд: Өдөрт нэг шахмалыг зажилж хэрэглэнэ
- 9-13 насны хүүхэд: Өдөрт 1-2 шахмалыг зажилж хэрэглэнэ
- 14-18 өсвөр насанд: Өдөрт 1-3 шахмалыг зажилж хэрэглэнэ
- Насанд хүрэгсэд: өдөрт 1-4 шахмалыг зажилж хэрэглэнэ.

Савалгаа:

- 1 флаконд 120 шахмал

Хүнсний нэмэлт
бүтээгдэхүүний талаар
үнэн ба худал

Төөрөгдөл 1 - Хэрэв би эрүүл хооллодог бол нэмэлт тэжээл хэрэглэх шаардлагагүй

✓ **Бодит байдал:**

- ✓ Хэрэв энэ нь 100% үнэн байсан бол! Үнэн бол өдөр бүр тэнцвэртэй, тэжээллэг бүхэл бүтэн хоол иддэг хүмүүсийн хоолны дэглэмд шим тэжээлийн дутагдалтай хэвээр байх болно (жишээ нь Д аминдэм гэж бодоорой). Канадын ихэнх хүмүүс шим тэжээлийн дутагдалтай байдаг бөгөөд амин дэм, эрдэс бодис зэрэг чухал шим тэжээлийн өдөр тутмын хэрэглээг хангадаггүй. Үүнд эрүүл мэндийн байдал, шингээлтийн асуудал, хүнсний сонголт, хөрсний чанар, шим тэжээлийн хүртээмжид нөлөөлж буй хөдөө аж ахуйн үйл ажиллагааны өөрчлөлт зэрэг олон шалтгаан бий.

Төөрөгдөл 2 - Бүх нэмэлт тэжээлүүд адилхан бүтээгдсэн

✓ **Бодит байдал:**

- ✓ Нэмэлтүүд болон тэдгээрийн үйлдвэрлэгчдийн хооронд маш их өөрчлөлт, ялгаа байдаг. Тиймээс бүх нэмэлт тэжээлүүд адилхан бүтээгддэггүй! Бүтээгдэхүүн нь түүхий эд/найрлагийн эх үүсвэр, боловсруулах үйл ажиллагаа, сав баглаа боодол, чанарын баталгаа, туршилт зэрэг зэргээс шалтгаалан ихээхэн ялгаатай байж болно. Бүтээгдэхүүний шошгон дээр илрээгүй бодис агуулсан их хэмжээний хуурамчаар үйлдсэн байдаг. Тиймээс бүтээгдэхүүнээ түүхий эд болохоос эхлээд тээвэрлэх, боловсруулах, савлах зэргээр эцсийн бүтээгдэхүүн болон таны сагсанд хүрэх хүртэлх хугацаанд нэмэлт бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэгч компани юу хийдгийг үргэлж санаж яваарай. Чанар, цэвэр байдал, туршилт нь аливаа чанарын бүтээгдэхүүний тэргүүлэх чиглэл байх ёстой бөгөөд энэ нь салбарын стандартад нийцэх, давах явдал юм. **Jamieson-ийн 360 Pure амлалт**

Төөрөгдөл 3 - Хэрэв нэмэлт бүтээгдэхүүн илүү үнэтэй бол энэ нь илүү дээр гэсэн үг юм

Бодит байдал:

- ✓ Нэмэлт бүтээгдэхүүний өртөг нь түүний чанарыг илтгэдэггүй. Хүмүүс ихэвчлэн үнэтэй зүйлийг илүү сайн гэж холбодог боловч үнэндээ нэмэлт бүтээгдэхүүн нь зөвхөн үнийн шошго биш бөгөөд брэндийн чанар, ёс зүй нь өртөгөөс илүү чухал зүйл юм. Үйлдвэрийн болон засгийн газрын зааврыг дагаж мөрдөж, чанар, цэвэр байдлын нарийн шалгалтыг хийж, гуравдагч этгээдийн туршилтын стандартыг бүрэн гүйцэд эсвэл дагаж мөрддөг бүтээгдэхүүнийг хайж олоорой. Нэмэлт бүтээгдэхүүний хувьд чанар нь үнийн шошгоос илүү үнэ цэнэтэй юм.

Төөрөгдөл 4 – Би хэдий чинээ олон нэмэлт тэжээл авна төдий чинээ эрүүл байх болно

Бодит байдал:

- ✓ Илүү их байх нь үргэлж сайн байдаггүй. **Хоол тэжээл, зөв амьдралын хэв маяг/зөв дадлыг орлох** нэмэлт тэжээлийг авах нь өөртөө анхаарал тавих цаг гаргахад хэзээ ч хүрэхгүй. Нэмэлтүүд нь таны эрүүл мэндэд маш их ач тустай бөгөөд шаардлагатай байж болох ч эдгээр нь бие махбодод нэмэлт дэмжлэг үзүүлэх зорилготой боловч таны сайн сайхан байдлын үндсэн хэрэгцээ болох тэжээллэг хоол хүнс, биеийн хөдөлгөөн, хангалттай унтах, сэтгэцийн/сэтгэл санааны эрүүл мэндийг орлохгүй .

Төөрөгдөл 5 - Хүн бүр ижил хэмжээний витамин хэрэгтэй (насны бүлэг бүрт)

Бодит байдал:

- ✓ Бидний бие махбод бүгд өвөрмөц бөгөөд бид бүгд үндсэн суурь хэрэгцээтэй (макро болон микроэлементүүд) хэдий ч хүн бүр өөрийн бие, эрүүл мэндийн байдал/зорилго, биологи, насны ялгаа зэрэгт тодорхой хэрэгцээтэй байх болно. Бүх зүйлд тохирсон нэг хэмжээс нь бидний хүн нэг бүрийн өвөрмөц байдалд тохирохгүй!

Хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүний талаар авах гол санаанууд нь:

- ✓ Ихэнх хүмүүс алдагдал, дутагдлаа нөхөхийн тулд өдөрт дор хаяж хэд хэдэн шим тэжээл авах шаардлагатай байдаг
- ✓ Бүх нэмэлт тэжээлүүд адилхан бүтээгддэггүй бөгөөд бүтээгдэхүүний чанар, туршилт, цэвэр байдал, түүний орц найрлагад анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй.
- ✓ Хэрэв та эхлээд хоолны дэглэм, амьдралын хэв маягт анхаарлаа хандуулахгүй бол нэмэлт тэжээл нь таныг эрүүлжүүлэхгүй
- ✓ Шим тэжээлийн хэрэгцээ нь амьдралын янз бүрийн үе шат, биологийн ялгаа, үйл ажиллагааны түвшин, зорилго бүрт өөрчлөгддөг



АНХААРАЛ
ТАВЬСАНД
БАЯРЛАЛАА